

MIRADOR
RÍA DE CEREIXO.
INTERPRETACIÓN DO MAR



RECETARIO

Este Libro de Recetas forma parte del proyecto “Mirador Ría de Cereixo. Interpretación del Mar”, impulsado por el Ayuntamiento de Vimianzo y subvencionado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo Marítimo, de Pesca y de Acuicultura (FEMPA) e de la Xunta de Galicia a través del Grupo de Acción Local del Sector Pesquero (GALP).

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los **restaurantes** y a las técnicas **Rosa Sánchez** y **Mariví Amigo** que aportaron, con gran generosidad, las recetas y permitieron que se fotografiasen para que los lectores puedan visualizarlas, leerlas y aprenderlas.

También queremos agradecer a los amigos **Óscar** y **Lola**, del restaurante A Marina de Camariñas, por compartir con cariño algunas de las fotografías que salen en este recetario.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| PALABRAS DE LA ALCALDESA..... | 5 |
| SOBRE EL PROYECTO..... | 6 |
| O LAGAR DE MANUELA Lubina a la plancha con salsa de codium..... | 8 |
| A CASA DA CANLE Sopa de maíz con mejillones en escabeche suave..... | 10 |
| Mejillones en escabeche..... | 12 |
| PARRILLADA MONTEVIDEO Pulpo a la brasa sobre parmentier de patata y ajada..... | 14 |
| CASA SABINA Chipirones rellenos..... | 16 |
| PARRILLADA SANTOS Cazuela de gambas con pulpo..... | 18 |
| VÍA RÁPIDA Merluza en cazuela..... | 20 |
| PLATOS TRADICIONALES Herencia cultural..... | 22 |
| Empanada de rodajas de pescado..... | 24 |
| Empanada de mejillones de dos pisos..... | 26 |
| Fabada de congrio..... | 28 |
| Almejas a la marinera..... | 30 |
| Caldeirada de bacalao..... | 32 |
| Pulpo á feira..... | 34 |



En las páginas que siguen a continuación se construye un homenaje a las raíces gastronómicas de Cereixo, creando un recorrido por recetas que fueron transmitidas de generación tras generación y que forman parte de nuestra historia.

Cada uno de los platos recogidos en este volumen lleva consigo la esencia de la profunda conexión que existe entre este lugar y el mar, una fuente inagotable de vida y sabor. Una forma de mantener presentes nuestras tradiciones gastronómicas y de celebrar la riqueza de nuestra tierra.

Los restaurantes, encargados de mantener con vida las memorias culinarias, son capaces de adaptar estas recetas a la época actual. Preservan con orgullo el legado que otros dejaron y preparan con ilusión su mejor versión, esa que seguiremos transmitiendo a lo largo de los años.

Aquí no se recoge solo comida, sino historia, orgullo y tradición de una comunidad que, a través de sus sabores, supo mantener con vida a herencia del pasado.

**Mónica Rodríguez,
Alcaldesa del Ayuntamiento de Vimianzo.**

Desde un punto privilegiado, situado en la costa de Cereixo y en la desembocadura del río Grande, el **Ayuntamiento de Vimianzo** llevó a cabo la construcción de un **mirador**. Este lugar, goza de una panorámica de los territorios pertenecientes a los ayuntamientos de Vimianzo, Muxía y Camariñas y de espacios naturales únicos.

Uno de los fenómenos más especiales de la ría de Porto se puede apreciar desde el propio mirador, y es la **transición entre el agua dulce del río Grande y la salada del mar** perteneciente a la ría de Camariñas.

Con esta iniciativa, se propone poner en valor la zona costera de Cereixo y sus alrededores, promoviendo así para sus habitantes y visitantes, una iniciativa natural y patrimonial, centrándose en la cultura marítimo-pesquera.





Receta de O LAGAR DE MANUELA

LUBINA A LA PLANCHA CON SALSA DE CODIUM

INGREDIENTES

- Lubina
- Patatas
- Berberechos
- Para la salsa:
 - 100 gr de alga codium
 - 2 puerros (solo la parte blanca)
 - 1 cebolla mediana
 - 1 diente de ajo
 - 1 cabeza de lubina (para hacer el caldo)
 - 500 ml de agua
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal y pimienta al gusto
 - 1 chorrito de vino blanco (opcional)

ELABORACIÓN

Para la salsa:

1. En una cacerola, calienta un poco de aceite de oliva y sofrite las cabezas de lubina a fuego medio, presionando un poco para que suelten sabor. Añade el agua y deja hervir a fuego lento durante 15-20 minutos, espumando las impurezas que suban a la superficie. Cuela el caldo y reserva.
2. Lava los puerros y córtalos en rodajas finas. Pela y pica finalmente la cebolla y el ajo. En una sartén, calienta un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Añade los ajos puerros, la cebolla y el ajo, y sofrite hasta que estén tiernos y ligeramente dorados (unos 8-10 minutos).
3. Añade el codium picado al sofrito y saltea durante un par de minutos. Si deseas usar vino blanco, agrégalo en este momento y deja que reduzca.
4. Vierte el caldo de las cabezas de lubina sobre las verduras y el codium. Deja que hierva suavemente durante unos 10 minutos para que se mezclen los sabores y el caldo se reduzca un poco.

Para las patatas:

1. Corta las patatas en forma de medialuna, después hazlas al vapor a baja temperatura.
2. Finalmente, pásalas por la freidora.

Para los berberechos:

1. Pasamos los berberechos por la plancha hasta que se abran.

Para la lubina:

1. Encender el horno a 70º, poner la lubina en su interior durante 10 minutos.
2. Marcar a la plancha.

Receta de A CASA DA CANLE

SOPA DE MAÍZ CON MEJILLONES EN ESCABECHE SUAVE

INGREDIENTES

- 200 gr maíz dulce (en granos y escurrido)
- 150 gr patatas
- 600 ml caldo de verduras
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 50 gr mantequilla
- 50 ml nata líquida
- Ramas de cebollino (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Picamos el ajo y el cebollino, cortamos la cebolla en juliana y la patata en cubitos pequeños.
2. Calentamos en una sartén honda a fuego medio el aceite y la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya fundido echamos el ajo, la cebolla y la patata. Salteamos unos minutos. Incorporamos el maíz.
3. Añadimos el caldo de verduras y cuando hierva bajamos el fuego a la mitad. Dejamos hervir hasta que la patata quede tierna.
4. Agregamos la nata y sazonamos con sal y pimienta.
5. Finalmente, batimos hasta que quede una crema.





Receta de A CASA DA CANLE

SOPA DE MAÍZ CON MEJILLONES EN ESCABECHE SUAVE

INGREDIENTES

- 1 kg mejillones
- 150 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de Laurel
- 90 ml de vinagre de sidra o manzana
- 6 granos de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 100 ml de vino blanco o agua de cocción de los mejillones (opcional)
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

1. Limpiaremos de sus barbas las conchas de mejillones, los lavamos bien desechando aquellos que pudieran venir abiertos.
2. Colocamos una olla plana con agua o con vino blanco. Añadimos los mejillones y tapamos para que se abran al vapor, cuando veamos al cabo de unos minutos que ya se han abierto los retiramos y los vamos sacando de sus conchas para un recipiente que tenga tapa hermética.
3. Por otra parte, para preparar el escabeche ponemos una olla al fuego con el aceite y los dientes de ajo pelados hasta que empiecen a dorarse. Entonces añadimos el pimentón y separamos del fuego dándole unas vueltas con una cuchara de madera, añadimos las hojas de laurel y los granos de pimienta y rápidamente el vinagre.
4. Vertemos el escabeche caliente sobre los mejillones, rectificamos de sal y los dejamos marinar en el escabeche unas 24 horas en la nevera antes de comerlos. Después se conservan en la nevera bien tapados durante una semana.
5. Servimos la sopa en un plato soper y en el centro colocamos los mejillones, espolvoreamos con cebollino picado, un chorro de aove y unas escamas de sal.



Receta de PARRILLADA MONTEVIDEO

PULPO A LA BRASA SOBRE PARMENTIER DE PATATA Y AJADA

INGREDIENTES

- Para el puré de patata:
 - 200 gr patata preferiblemente monalisa ou alguna variedad de ciclo largo
 - 50 gr mantequilla de vaca
 - 5 gr nata de cocinar
- Para la ajada:
 - 100 ml aceite de oliva virgen extra
 - 4 dientes de ajo
 - 1 hoja de Laurel
 - Pimentón al gusto
- 2 patas de pulpo cocido
- Sal en escamas y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Hacemos el parmentier de patata. Para eso, cocemos las patatas en agua con sal y con un chorro de aceite de oliva. Después, en un vaso triturador, juntamos las patatas cocidas, la nata y la mantequilla. Trituramos todo y rectificamos de sal y pimienta.
2. Cortamos el pulpo a la mitad y lo marcamos a la plancha bien caliente para que quede bien dorado.
3. Para la ajada, ponemos a fuego bajo el aceite con los ajos y con la hoja de Laurel.
4. Añadimos el pimentón y lo dejamos reposar para poder decantarlo, y así no nos quede el pimentón en la ajada.
5. Por último, emplatamos. Un poco del puré, la pata de pulpo y lo espolvoreamos con la sal en escamas y la ajada.

NOTA: Esta es una receta para 4 raciones.

Receta de CASA SABINA

CHIPIRONES RELLENOS

INGREDIENTES

- Para la salsa:
 - ½ Pimiento rojo picado
 - ½ Cebolla
 - Aceite de oliva
 - Caldo de pescado
 - Cebollino
- Para el relleno:
 - 100 gr mantequilla
 - 100 gr harina
 - Tentáculos de chipirones
 - 200 gr setas (preferiblemente níscalos)
 - 1 cebolla picada
 - 2 tomates rallados
 - 300 ml leche
 - Sal y pimienta al gusto
- Para los chipirones:
 - Harina de trigo
 - 6 chipirones

ELABORACIÓN

Para el relleno:

1. Rehogar el aceite con la cebolla. Después añadir los tomates rallados y salteamos los níscalos. Después añadir los tentáculos bien picados, salteamos los níscalos.
2. Añadir harina y mover unos minutos.
3. Añadir elche caliente, ajustar sal y pimienta y dejar enfriar.

Para los chipirones:

1. Rellenamos los chipirones y salpimentamos.
2. Pasamos los chipirones por harina y los marcamos nunha sartén.

Para la salsa:

1. Pochar la verdura en el aceite.
2. Añadir el caldo de pesfcado y dejar hervir unos minutos.
3. Añadir los chipirones rellenos y dejarlos hacerse durante unos 25 minutos.
4. Dejar reposar todo 5 minutos antes de servir.

Por último, emplatamos los chipirones rellenos y los cubrimos con la salsa. Añadimos el ceboliño por encima.





Receta de PENSIÓN SANTOS

CAZUELA DE GAMBAS CON PULPO

INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1/2 guindilla
- 200 gr pulpo
- 200 gr gambas peladas
- Sal
- Vino blanco
- Perejil

ELABORACIÓN

Anteriormente, cocer el pulpo a parte, ya que cuando se añada tiene que estar cocido.

1. Se pone la cazuela al fuego con el aceite de oliva, los dientes de ajo fileteados y la media guindilla.
 2. Cuando el ajo esté algo dorado añadir las gambas peladas. Se hierven durante un minuto y se añade el pulpo cortado en trozos.
 3. Finalmente se añade el sal, el vino blanco y por último el perejil cortado. Se deja cocinar varios minutos a fuego lento y se sirve al momento.
-

Receta de VÍA RÁPIDA

MERLUZA EN LA CAZUELA

INGREDIENTES

- 4 rodajas merluza
- 4 cebollas pequeñas
- 1 zanahoria
- 1 ajo
- 1 bote de tomate triturado
- 2 pimientos morrones (medio por persona)
- 250 gr de guisantes
- 4 espárragos
- 2 patatas

NOTA: Esta es una receta para 4 raciones.

ELABORACIÓN

1. Picar la cebolla, zanahoria y ajo en una picadora y cocer la mezcla con aceite de oliva.
2. Lo coemos y cuando esté hirviendo, bajamos el fuego y añadimos el tomate triturado. Después seguimos cociendo hasta que vuelva a hervir.
3. Cuando esté lista, poner en una cazuela con la merluza cocida y decorar con pimiento morrón, guisantes y los espárragos.



El núcleo de Porto de Cereixo es un tesoro patrimonial por su conjunto natural y arquitectónico. No solo por su iglesia parroquial románica, sino también por otros edificios emblemáticos como el **astillero**, uno de los pocos que se conserva hoy en día en la zona, el **pazo de las Torres**, **Villa Purificación** con su **palomar** y **hórreo**, que es uno de los más largos de Galicia, sus **casas rectorales** y el **molino de mareas**.

En el siglo XIII, la visita a Porto de Cereixo del rey Afonso VIII de Galicia y León fue un punto de inflexión, ya que este quedó tan maravillado por el lugar que realizó lo que se conoce como una **carta puebla**, otorgando privilegio a la localidad y a sus gentes, pasando así a llamarse **Puebla de Cereijo**.

Es probable que no solo la belleza de Cereixo llamara la atención del monarca, si no también la iglesia parroquial de **Santiago de Cereixo**. Este templo románico, que fue construida posiblemente a finales del siglo XII, es una muestra histórica de la importancia de la tradición jacobea en la zona, ya que contiene **la representación más antigua conocida de la Traslatio grabada en piedra de todo el mundo**.

Esta imagen, marcada en el tímpano de la puerta Sur, muestra cómo los discípulos de Santiago Apóstol trasladan sus restos hacia lo que hoy se conoce como Santiago de Compostela. Sin embargo, en la arquivolta de la misma, se puede distinguir también un ángel que se apoya sobre un personaje que sostiene un báculo. Esto nos indica que la Traslatio de Cereixo es única, ya que no solo representa el traslado del apóstol, sino también la **Inventio**, otro suceso perteneciente a la leyenda jacobea.

Toda esta herencia cultural se puede apreciar visitando Cereixo, pero quien hace eco de su valor es la gente en el día a día. Apreciar nuestra cultura y darle vida reside en los actos que pueden parecer más cotidianas, pero que también son los más especiales e importantes, como enseñar a pescar, contar una anécdota, bailar bajo el roble centenario, o también, compartir **algunas recetas tradicionales que se hacen en las casas**.





Receta TRADICIONAL

EMPANADA DE RODAJAS DE PESCADO

INGREDIENTES

- 1 kg pescado cortado en toros delgados (el más típico era la liza ramada)
- Para la masa:
 - ½ kg harina de trigo
 - ½ kg harina de centeno
 - Levadura de pan
 - Sal
 - Agua
 - 3 huevos
- Para el jugo:
 - Aceite de oliva
 - Cebolla
 - Pimiento dulce
 - Pimiento morrón rojo

NOTA: Puede consumirse caliente o fría. La empanada es un manjar muy empleado en las comidas de fuera. Antiguamente se llevaban a los campos de labradío para dar de comer a quién trabajaba. La parte de abajo hacía de plato, mientras que la de arriba se iba comiendo con la mano libre.

ELABORACIÓN

1. Masa: Se mezclan las harinas con la levadura, el sal y los tres huevos batidos. Se le añade un poco de agua. Se amasa hasta que quede una masa consistente y homogénea. Se puede añadir más harina o más agua. Se deja levar durante una hora aproximadamente. Es conveniente vigilar el preparado.
2. Jugo: Mientras la masa leveda, se prepara el jugo. En una sartén se fríe la cebolla con el pimiento. Cuando esté listo se retira del fuego y se le añade el pimiento dulce, hasta que tenga el color deseado.
3. Relleno: El pescado debe estar cortado en rodajas, crudo y con un poco de sal.
4. Empanada: Se moja el fondo de una empanadera con el jugo preparado anteriormente y se cubre con una capa de masa levedada. Hay que ir recogiendo montones de masa, colocándolas y uniéndolas. Se cubre esta masa con las rodajas de pescado y con el jugo y se tapa con una segunda capa de masa
5. Se introduce en el horno, a 180 grados y se deja alrededor de una media hora.
6. Se puede pintar la superficie, contra lo final, con yema de huevo batida, para darle brillo.

Receta TRADICIONAL

EMPANADA DE MEJILLONES DE DOS PISOS

INGREDIENTES

- 2 kg mejillones
- Para la masa:
 - ½ k harina de trigo
 - ½ k harina de centeno
 - Levadura de pan
 - Sal
 - Agua
 - 3 huevos
- Para el jugo:
 - Aceite de oliva
 - Cebolla
 - Pimiento dulce
 - Pimiento morrón rojo

NOTA: Puede consumirse caliente o fría. La empanada es un manjar muy empleado en las comidas de había sido. Antiguamente se llevaban a las fincas para dar de comer a quién trabajaba. La parte de abajo hacía de plato y lo de arriba se iba comiendo con la mano libre.

ELABORACIÓN

1. Masa: Mientras la masa leveda, se prepara el jugo. En una sartén se fríe la cebolla con el pimiento. Cuando esté listo se retira del fuego y se le añade el pimiento dulce, hasta que tenga el color deseado.
2. Jugo: Mientras la masa leveda, se prepara el jugo. En una sartén se fríe la cebolla con el pimiento. Cuando esté listo se retira del fuego y se le añade el pimiento dulce, hasta que tenga el color deseado.
3. Relleno: Los mejillones se cuecen en una olla con un poco de agua en el fondo y una hoja de laurel. Cuando se abran, se retiran del fuego y se quitan de la concha.
4. Empanada: Se moja el fondo de una empanadera con el jugo preparado anteriormente y se cubre con una capa de masa levedada. Hay que ir recogiendo montones de masa, colocándolas y uniéndolas. Se cubre esta masa con mejillones y con el jugo. Se procede de la misma manera para el siguiente piso y se tapa todo con una tercera lámina de masa.
5. Se introduce en el horno, a 180 grados y se deja alrededor de una media hora.
6. Se puede pintar la superficie, contra lo final, con yema de huevo batida, para darle brillo





Receta TRADICIONAL
FABADA DE CONGRIO

INGREDIENTES

- 200 gr alubias
- 4 toros congrio
- Cebolla
- Allo
- Pimiento morrón
- 150 cl. aceite de oliva
- Pimiento dulce
- Pimienta
- Cominos
- Clavo
- Sal
- Agua
- Tocino de cerdo celta desalado

NOTA: El congrio es un pescado que combina con cualquier producto, debido a su consistencia. Además sacia el apetito y siempre fue bueno para acompañar garbanzos, arroz, patatas, alubias o guisantes.

ELABORACIÓN

En el día anterior a la preparación ponemos las alubias en remojo. Precisan unas 12 horas en agua abundante.

1. Cocemos el congrio con sal y un poco de cebolla. Cuando esté listo se deja escurrir y se reserva el agua de la cocción
2. Cocemos las alubias con sal y un clavo y le escurrimos el agua.
3. En una sartén con aceite freímos el tocino de cerdo celta cortado en tajadas pequeñas.
4. En una tartera con el aceite pochamos cebolla muy pinchazo y pimiento morrón en trozos pequeños. Cuando esté listo, se añaden las alubias cocidas, un poco del agua de cocción del congrio, las tajadas de cerdo celta freídas/fritas y se mezclan bien con el preparado.
5. Después de cinco minutos, aproximadamente, se añade ajo picadillo, pimienta, cominos y pimiento doce. Es optativo añadir pimiento picante.
6. Para finalizar, se agrega el congrio desmenuzado, sin espinas, y se deja con fuego bajo unos diez minutos.s.

Se sirve en plato sopero o taza.

Receta TRADICIONAL

ALMEJAS A LA MARINERA

INGREDIENTES

- 1 kg almejas
- 10 gr ajo
- 225 gr cebolla
- 1 hoja de Laurel
- 35 gr harina de trigo
- 6 gr pimentón dulce
- 80 gr vino blanco
- 5 gr perejil picado
- 70 gr aceite de oliva
- 1 guindilla de cayena

ELABORACIÓN

1. Picamos o allo e a cebola moi finos.
2. Nunha cazola rehogamos o allo, a cebola co loureiro e a caiena.
3. Incorporamos as ameixas, o pementón e mollamos co viño.
4. Deixamos que se vaian abrindo as ameixas mentres vai ligando a salsa.
5. Movemos a cazola e espolvoreamos o perexil.
6. Servimos ben quentes nun prato sopero ou similar.





Receta TRADICIONAL
CALDEIRADA DE BACALAO

INGREDIENTES

- 4 trozos bacalao desalado
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón dulce
- Aceite, vinagre y sal al gusto
- Agua

ELABORACIÓN

1. Cocemos la cebolla, el bacalao y las patatas en una tartera.
2. En una sartén, se pone el aceite a calentar, se añade los ajos picados y cuando estén dorados, añadimos el vinagre y el pimentón, dejándolos unos minutos a fuego muy lento.
3. Se vierte este refrito encima del bacalao y las patatas y se sirve muy caliente.

NOTA: Esta receta se puede utilizar con muchos pescados. En los pueblos marineros se utilizaba agua de mar para la cocción. También se puede hacer con repollo o coliflor.

Receta TRADICIONAL
PULPO À FEIRA

INGREDIENTES

- 1 kg pulpo
- Aceite de oliva al gusto
- 2,5 gr pimentón dulce
- 5 gr de pimentón picante
- 5 gr sal gruesa

ELABORACIÓN

1. Cocer el pulpo durante 40 minutos y 10 minutos de reposo.
2. Cortar el pulpo en rodajas con una tijera.
3. Disponer el pulpo sobre unha tabla previamente calentada en auga de cocción.
4. Aliñar el pulpo con la sal, pimentón y aceite de oliva.
5. Servir bien caliente.
6. Disponer de la tabla del pulpo sobre un plato para que recoja el aceite en caso de derrame.

NOTA: El tiempo de la cocción del pulpo depende del peso, volumen y de la intensidad de la fuente de calor.





MIRADOR RÍA DE CEREIXO.

INTERPRETACIÓN DO MAR



Cofinanciado pola
Unión Europea



XUNTA
DE GALICIA



Grupos de Acción Local
do sector Pesqueiro
Costa da Morte

